



I miei servizi

Scopri il percorso più adatto alle tue esigenze

1

Piano alimentare *con grammature*

Un piano personalizzato e strutturato.

Con grammature, alternative pratiche e organizzazione dei pasti.

Ideale se:

vuoi un percorso completo

hai obiettivi specifici di peso o di patologie

desideri ottimizzare la performance sportiva

2

Educazione *alimentare*

Impara a mangiare sano in autonomia.
Un laboratorio pratico per organizzare pasti
e spesa senza grammature.

Ideale se:

vuoi acquisire autonomia

desideri organizzarti meglio con
spesa e pasti

preferisci un approccio intuitivo

3

Piano alimentare *senza grammature*

Migliora le tue abitudini senza pesare gli alimenti

Un approccio flessibile e sostenibile soprattutto
per i più piccoli.

Ideale se:

desideri un percorso più libero

cerchi un piano familiare o pediatrico

preferisci procedere a piccoli passi

4

Piano alimentare *di coppia*

Un percorso condiviso, su misura per entrambi.

Un'unica organizzazione dei pasti, adattata agli obiettivi di ciascuno.

Ideale per:

persone che vivono insieme

chi cerca motivazione reciproca

chi vuole semplificare i pasti

5

Consulenze *specifiche*

Un supporto mirato per esigenze particolari.
Riceverai indicazioni personalizzate, pratiche e subito applicabili per rispondere a un'esigenza specifica

Ideale per:

Gravidanza

Svezzamento

Controllo e analisi del diario alimentare

6

Controllo *periodico*

Monitoriamo i progressi e adattiamo il percorso.
Per mantenere costanza, motivazione e risultati.

Ideale per:

chi ha già iniziato un percorso nutrizionale

chi ha nuove esigenze o difficoltà

chi desidera mantenere costanza e
motivazione

8

Supporto *in gravidanza*

Accompagno le donne in gravidanza in un percorso di educazione alimentare pratico e sereno, pensato per vivere questa fase con più consapevolezza e tranquillità. Insieme affrontiamo dubbi sui cibi concessi, impariamo a bilanciare i pasti della settimana e costruiamo abitudini sostenibili, senza diete rigide o schemi prescrittivi. I controlli periodici servono a capire come sono andate le settimane, valorizzare ciò che funziona e migliorare insieme ciò che serve

Ideale per:

Donne in gravidanza che vogliono imparare a bilanciare i pasti senza grammature o pasti prescrittivi